健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

衞生署

校園快訊
ESS at a Glance

《校園快訊》主要為讀者提供衞生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2026年4月號

今期內容：

◇ 2026「開心蔬果月」
◇ 「社區營養服務資料庫」已經更新
◇ 健康水果食譜推介

熱點推介

2026「開心蔬果月」
校園快訊（4月號）

活動預覽

4月

◇ 2026「開心蔬果月」

2026「開心蔬果月」

每年 4 月舉辦的「開心蔬果月」又到了！本年度的活動主題是「蔬果同行　健康加分」，鼓勵大家每天三餐吃足夠蔬果有益身體健康。

「開心蔬果月」啟動禮暨頒獎典禮

鑑於活動在本學年正式升格為「開心蔬果月」，並承蒙各校自活動推出以來一直鼎力支持，本署為此舉辦了「開心蔬果月」啟動禮暨頒獎典禮。該典禮已於 2026 年 3 月 24 日下午順利舉行，我們再次感謝當天蒞臨的校方代表、家長及小朋友！當天活動包括舞蹈及話劇表演、營養師分享、頒獎環節等，內容既豐富又精彩。活動詳情可瀏覽政府新聞公報及「開心蔬果月」專題網頁。

「進食充足蔬果」－ 填色創作比賽 2026

本學年舉辦的「進食充足蔬果」 － 填色創作比賽 2026 已經圓滿結束，今次比賽反應非常熱烈，共有超過 240 間幼稚園及幼兒中心、小學及特殊學校參加！經評審後，比賽結果現已公布。有關比賽結果資料，請瀏覽比賽專頁。

今年參與「開心蔬果月」的幼稚園及幼兒中心、小學、特殊學校和中學共超過 1,700 間，數目創下新高，我們在此衷心感謝各學校、師生和家長的支持，讓本活動得以繼續推廣每天吃足夠蔬果的訊息。參與了「開心蔬果月」的學校可善用已申領的各款物資，在校內舉辦不同形式的蔬果推廣活動：

學校類別	推介活動 / 物資	活動小貼士
幼稚園、幼兒中心	「蔬果日記卡」獎勵計劃、「蔬果Bingo活動」、蔬果派對、「我最喜愛的蔬菜選舉」、「蔬果演說活動」、蔬果填色遊戲、蔬果康樂棋	完成「蔬果日記卡」獎勵計劃 / 「龍虎榜大比拼」後，老師們可於**2026年5月29日（星期五）或之前**把活動結果和 / 或相片透過電郵發送至「開心蔬果月」秘書處 (joyfulfruitnvegmonth@dh.gov.hk)，將舉辦活動的成績和有趣時刻與我們及其他學校分享。 如學校的整體統計結果理想（「蔬果日記卡」獎勵計劃達75%或以上 / 「龍虎榜大比拼」達50%或以上），本署會於「開心蔬果月」的專題網頁內作出公開表揚！
小學、特殊學校	「龍虎榜大比拼」、「蔬果Bingo活動」、蔬果填色比賽、製作蔬果盒子、急口令大比拼、蔬果派對、「認識蔬菜類別」貼紙、「認識水果分量」貼紙、水果摺紙活動及「貼紙收集卡」	
中學	形式不限，師生可運用創意在校內籌辦不同類型的蔬果推廣活動	大家可參考「開心蔬果月」校園蔬果推廣計劃中學活動建議，發揮創意及領導能力，帶動全校師生舉辦有關蔬果推廣的活動。

於 2026 年 5 月 29 日（星期五）或之前遞交活動結果和 / 或相片與其他學校分享的學校，更可獲本署發送的紀念品，以示鼓勵！

（續下頁）

2026「開心蔬果月」（續）

尚未報名的學校仍可把握最後機會，在2026年4月30日或之前遞交表格及向我們索取物資以舉辦活動。有關活動的最新資訊，可參閱最新出版的「開心蔬果月」校園快訊。如有任何查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至 joyfulfruitnvegmonth@dh.gov.hk 與「開心蔬果月」秘書處聯絡。

「社區營養服務資料庫」已經更新

衞生署一直在社區推行多項健康飲食促進計劃，藉此鼓勵學校、家長及食物供應商於校園內外為學童打造健康飲食環境。為方便學校及各界查詢不同類型的社區營養服務，本署設立了「社區營養服務資料庫」，提供相關服務資料如健康飲食講座、營養活動工作坊和餐單設計顧問服務供參考，以協助大家於校園內推廣健康飲食。

有關資料庫現已更新，詳情歡迎瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網站 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6503。

「社區營養服務資料庫」網頁頁面

健康水果食譜推介

適逢 4 月是「開心蔬果月」，我們特意為大家挑選了幾款既簡單有營養、又適合家長與孩子一起製作的水果食譜，作為小食或派對食物都非常合適。

香橙小姐	貓咪米餅	蘋果雪梨水
以原個鮮橙榨汁，配上多種漿果類水果製作的小食。酸甜清香，能補充維生素C之餘又有助解膩。	以色彩繽紛的水果粒將米餅「打扮」成可愛的貓咪造型。外形吸引之餘，又可激發孩子的創意力，好玩又有益。	滋潤清甜，老少咸宜。此食譜簡單易做，絕對是適合一家大小共同享用的健康湯水。

想探索更多有營親子水果食譜？歡迎瀏覽「至『營』食譜」，進食足夠水果之餘又可添些樂趣！